



۲۰ تمرین فوتبال

www.ketab.ir

ترجمه: فرهنگ ایرانی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

◀ ۱۲۰ تمرین فوتبال

◀ رولف مایر

◀ ترجمه: فرهاد غروی

◀ نوبت چاپ: ششم - زمستان ۱۴۰۳

◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

◀ فروست: ۱۰۰

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۲۲-۲

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

◀ قیمت: ۲۸۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه: رولف مایر، Mayer, Rolf

عنوان و نام پدیدآور: ۱۲۰ تمرین فوتبال (جمله - دفاع) / نویسنده: رولف مایر؛ ترجمه: فرهاد غروی

مشخصات نشر: تهران: بامدادکتاب.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۲۲-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت عنوان اصلی: Spiltraining Fussball: 120 programme.

موضوع: فوتبال - تعلیم.

شناسه افزوده: غروی، فرهاد مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۲۸۵ م ۲۲ ت ۷ / GV ۹۳۳/۹

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶ / ۳۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۰۲۳

فهرست مطالب

۷	بهبود عملکرد تهاجمی
۸-۲۱	تمرین ۱ تا ۷: بهبود وسعت دید در بازی و فهم و درک بازی
۲۲-۳۹	تمرین ۸ تا ۱۶: ایجاد شانس گلزنی و استفاده از آن
۴۰-۵۳	تمرین ۱۷ تا ۲۳: انتقال بازی
۵۴-۶۳	تمرین ۲۴ تا ۲۸: بازی جناحی
۶۴-۷۷	تمرین ۲۹ تا ۳۵: حفظ توپ
۷۸-۹۱	تمرین ۳۶ تا ۴۲: بازی بدون توپ
۹۲-۱۲۳	تمرین ۴۳ تا ۵۸: بازی ضد حمله
۱۲۴-۱۴۷	تمرین ۵۹ تا ۷۰: بازی در فضای کوچک
۱۴۸-۱۵۹	تمرین ۷۱ تا ۷۶: دربیلینگ و فریب (رفتار مهاجم در مقابله تک به تک)
۱۶۱	بهبود عملکرد تدافعی
۱۶۲-۱۸۳	تمرین ۷۷ تا ۸۷: واکنش در قبال پوشش فضا
۱۸۴-۲۰۱	تمرین ۸۸ تا ۹۶: پرسینگ
۲۰۳	آموزش عملکرد تهاجمی و تدافعی
۲۰۴-۲۱۳	تمرین ۹۷ تا ۱۰۱: مقابله تک به تک
۲۱۴-۲۳۳	تمرین ۱۰۲ تا ۱۱۱: بازی در حالت کمبود/ برتری نفری
۲۳۵	تمرینات ایستگاهی
۲۳۶-۲۵۳	تمرین ۱۱۲ تا ۱۲۰: اشکال مختلف تمرین

مقدمه

در سال‌های اخیر در تمامی سطوح مختلف فوتبال، گرایش جهت افزایش سرعت بازی به وضوح قابل تشخیص می‌باشد. این افزایش اجتناب‌ناپذیر سرعت با تنگ شدن فضاهای بازی ارتباط پیدا می‌کند. بنابراین مربیان می‌بایست در برنامه‌ی تمرینی‌اشان خود را برای این مهم آماده نمایند. بازیکنان نیز باید برای این تغییر وضعیت‌ها خود را آماده و مهیا کنند و رفتارهای تاکتیکی را به تناسب بهبود بخشیده و اصلاح نمایند. در این کتاب این تغییر شرایط در نظر گرفته شده است، از این لحاظ که در مورد محتویات تمرینی رایج و معمول تجدید نظر شده و تغییراتی متناسب و درخور ایجاد شده است. در کانون تمرینات شکل جامعی از بازی قرار داده شده است، که با تمامی خصوصیات و ویژگی‌های بازی فوتبال تطابق دارد. در این حالت این مزیت وجود دارد که نه فقط تکنیک، تاکتیک و وضعیت جسمانی به صورتی کامل و جامع آموزش داده می‌شود، بلکه همچنین اخلاقیات، قدرت تجسم و توانایی حل مشکل با اتکا به خود در تمرینات برانگیخته می‌شود.

در این مجموعه مربیان در تمامی سطوح افکار و ایده‌های ارزشمندی که با تمرینات مدرن فوتبال و مطالبات این ورزش‌ها را پیدا خواهند کرد. بعد از چاپ کتاب «فوتبال مدرن»، تمرینات مدرن که توسط اینجانب گردآوری و ترجمه شده است و با استقبال مربیان محترم و همکاران عزیز روبه‌رو گشت و همچنین با توجه به کمبود منابع تمرینی که مشکل همیشگی اکثر مربیان و تمرین‌دهندگان می‌باشد، تصمیم به ترجمه‌ی این مجموعه گرفتم. در اینجا جا دارد که از همسر عزیزم که تنها و اصلی‌ترین مشوق من است صمیمانه تشکر نمایم و از خدای متعال می‌خواهم که مرا در انجام کارهای بعدی چون گذشته یاری نماید. در خاتمه از انتشارات بامداد کتاب که بانی چاپ و نشر این کتاب است نیز تشکر کنم.

فرهاد غروی

f_gharavi @ hotmail.com